

# 策划活动的小贴士：音乐

本帮助手册提供了与脑退化症患者进行音乐活动的小贴士。每个脑退化症患者的情况都是独一无二的，因此在阅读这些小贴士时，请考虑患者的能力、脑退化症对他们的影响以及他们的症状。

音乐让人放松。它可以唤起美好的回忆以及平静和安全感。它可以有效地分散压力，并帮助脑退化症患者安定下来。它可能有助于改善一个人的情绪。

下面是有关如何与朋友或亲人一起享受音乐的一些小贴士。

## 1. 放松心情，一起聆听

最有效的令人放松的音乐通常是他们熟悉的音乐。

一起听音乐可以成为一种交流方式。它有时有助于唤起与音乐相关的特定记忆。音乐可以提供一个好的契机，来做一些轻柔的动作，拍拍手或动动脚，或者可以提供一个放松的时间，来按摩手、肩膀或脚，形成定期这么做的习惯。

你们可以一起享受各种不同的轻松而熟悉的音乐，包括：

- 他们喜欢的艺术家的YouTube视频
- 古典音乐合辑
- 收音机
- 音乐流媒体服务
- 音乐光盘。

## 2. 专注于熟悉的音乐并找到合适的音乐

人们通常最容易与童年或年轻时听过的音乐产生共鸣，这往往会唤起他们对过去的回忆。试着找出您朋友多年前最喜欢的歌曲，它也许来自某个艺术家或乐队，或是宗教歌曲、曲调、童谣或与他们生活中的重要人物或特定时间段相关的歌曲。尝试使用和播放符合他们历史和文化背景的音乐类型。

## 3. 一起唱歌

试着合着一首熟悉的歌曲一起唱，或者在没有音乐伴奏的情况下哼唱。选择喜欢的歌曲一起唱。您可以在帮助他们完成日常任务（例如洗碗或淋浴）时唱歌。

## 4. 一起舞动起来

尝试伴随音乐的节奏舞动起来。站在他们前方，手牵着手左右摇摆。一起跳舞是很好的，特别是如果您的朋友或亲人曾经喜欢跳舞。不要求您跳得很专业。只要一起玩得开心就好。

## 5. 邀请好友参与

邀请会唱歌或会演奏乐器的朋友来现场表演。您的家庭中可能还有喜欢演奏音乐或唱歌的孩子。

您可以拍拍手或跺跺脚，用大家都可以使用的家居用品或简单乐器进行即兴创作。

询问朋友或家人是否可以创建一个患者可能喜欢的音乐集。

## 6. 听音乐会或观看音乐团体的演出

试着去听音乐会，如果有您朋友可能喜欢的熟悉的歌手、乐队或音乐团体。联系您当地的社区中心或合唱团，看看有什么活动。

## 一般提示

- 当一个人的世界充满困惑时，安排熟悉的活动，并形成规律，可以让他们安心。
- 提供几首歌曲的选择或跳舞的选择，有选择权可以让脑退化症患者获得力量。
- 我们每个人都有情绪不好的日子，要注意对方的情绪。
- 认识到他们可能会受到过度刺激，所以要注意刺激或躁动的迹象。一些患有脑退化症的人会不适应噪音过大。
- 注意对音乐的反应，因为音乐可以唤起你们两人埋藏很深的情绪，包括眼泪和回忆。

## 其他阅读资料和资源

- 澳大利亚脑退化症协会图书馆服务  
请访问：[dementia.org.au/library](https://dementia.org.au/library)
- 家人和朋友很重要  
请访问：[dementia.org.au/resources/family-and-friends-matter](https://dementia.org.au/resources/family-and-friends-matter)
- 脑退化症友好社区  
请访问：[dementiafriendly.org.au](https://dementiafriendly.org.au)

## 更多信息

澳大利亚脑退化症协会提供支持、信息、教育和咨询服务。

**全国脑退化症帮助热线：1800 100 500**

**翻译服务：131 450**

**访问我们的网站：[dementia.org.au](https://dementia.org.au)**